

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор муниципальной казенной
 общеобразовательной организации Гвардейская
 средняя общеобразовательная школа муниципального
 образования Дубенский район
 Попова О.П.



Примерное десятидневное меню питания для обучающихся 12 лет+
 на 2022-2023 учебный год

МКОО Гвардейская СОШ МО Дубенский район

День	Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюд	Масса блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. ККАЛ
				белки	жиры	углеводы	
1 день							
Понедельник							
ЗАВТРАК							
	53-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0,100	7,300	0,100	66,100
	54-20з-2020	Горошек зелёный	60	1,700	0,100	3,500	22,100
	54-1о-2020	Омлет натральный	200,00	17,173	26,730	4,590	324,980
	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	2,900	11,200	86,000
	пром.	Мандарин	100	0,800	0,200	7,500	35,000
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого завтрак:	560,00	25,973	38,130	42,290	612,680
ОБЕД							
	54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,200	0,200	17,200	75,700
	54-17с-2020	Суп из овощей	250	2,300	4,250	15,125	108,000
	54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,790	6,790	34,850	174,000
	54-5м-2020	Котлета из курицы	100	17,160	17,380	7,370	253,150
	54-1соус-2020	Сос сметанный	50	0,700	4,100	1,600	46,500
	54-32хн-2020	Компот их свежих яблок	200	0,200	0,100	9,900	41,600
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого обед:	830	32,650	34,120	113,345	836,150
		Всего день:		58,623	72,250	155,635	1448,830
2 день							
вторник							
ЗАВТРАК							
	54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,800	7,400	24,600	192,700
	54-21-гн-2020	Какао с молоком	220	5,200	3,900	13,700	110,500
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
	пром.	Банан	130	2,000	0,700	27,300	122,900
		Итого завтрак:	580,00	16,300	12,900	81,000	504,600
ОБЕД							
	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,200	8,900	6,700	111,900
	54-6с-2020	Суп картофельный в клецками	250	1,600	5,080	17,050	120,300
	54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	240	26,400	26,400	16,000	407,300
	54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,000	0,100	15,600	66,900
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого обед:	800	34,500	41,780	82,650	843,600
		Всего день:	1380	50,800	54,680	163,650	1348,200
3 день							
среда							
ЗАВТРАК							
	54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	100	1,100	6,100	3,700	65,000
	54-26г-2020	Рис с овощами	180	4,430	7,320	40,570	245,520
	54-21м-2020	Курица отварная	100	28,900	2,200	1,000	139,300
	542-гн-2020	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,400	26,800
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого завтрак:	550,00	36,930	16,520	67,070	555,120
ОБЕД							
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,100	0,150	3,780	23,900
	54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	1,600	5,080	17,050	120,300
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,780	7,920	19,620	165,600
	54-9р-2020	Рыба, запечённая в сметанном соусе (минтай)	100	19,000	22,000	5,500	295,600
	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого обед:	770	30,280	36,450	93,050	823,600
		Всего день:		67,210	52,970	160,120	1378,720

4 день			ЗАВТРАК				
четверг	53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,100	7,300	0,100	66,100
	54-16к-2020	Капиа "Дружба"	220	5,500	6,500	26,400	185,800
	54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,500	1,100	8,600	50,200
	пром.	Марелад фруктово-ягодный формовой	30	0,500	2,800	19,300	103,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого завтрак:	490	9,900	18,600	69,800	484,300
			ОБЕД				
	54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,800	0,080	2,490	13,900
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,820	5,000	10,650	95,000
	54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,100	22,500	20,700	381,500
пром.	Сок периковый	200	0,600	0,000	33,000	134,400	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700	
пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
	Итого обед:	850	31,620	28,880	94,140	762,000	
	Всего день:		31,620	28,880	94,140	762,000	
5 день			ЗАВТРАК				
пятница	94	Салат "Мозаика"	100	1,800	4,200	6,100	65,500
	54-1о-2020	Омлет натуральный	200	17,173	26,730	4,590	324,980
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,200	0,000	6,600	27,200
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
	пром.	Джем из абрикосов	25	0,100	0,000	18,000	72,400
		Итого завтрак:	495,00	21,573	31,830	50,690	568,580
			ОБЕД				
	54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,100	8,100	4,800	96,700
	54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский"	250	2,310	6,750	16,600	137,500
	54-12м-2020	Плов с курицей	280	21,280	26,390	62,910	595,900
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,400	0,100	18,300	75,900	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700	
пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
	Итого обед:	890	29,390	42,640	129,910	1043,200	
	Всего день:		50,963	74,470	180,600	1611,780	
6 день			ЗАВТРАК				
понедельник	53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,100	7,300	0,100	66,100
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,100	0,150	3,780	23,900
	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	9,700	10,600	4,800	153,500
	54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	5,200	21,400
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
	пром.	Зефир	50	0,400	0,100	39,900	161,700
		Итого завтрак:	500	13,700	19,050	69,180	505,100
			ОБЕД				
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,500	6,100	6,200	85,800
	155	Суп-лапша с курицей	250	11,700	6,900	9,300	145,800
54-12м-2020	Плов с курицей	280	21,280	26,390	62,910	595,900	
пром.	Сок абрикосовый	200	1,000	0,000	25,400	105,600	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700	
пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
	Итого обед:	890	39,780	40,690	131,110	1070,300	
	Всего день:		53,480	59,740	200,290	1575,400	
7 день			ЗАВТРАК				
вторник	222	Лапшевник с творогом	200	16,900	9,900	43,200	329,400
	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,500	8,200	3,300	93,000
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,300	0,100	7,300	30,700
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500
		Итого завтрак:	500,00	21,000	19,100	69,200	531,600
			ОБЕД				
	54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,500	5,500	13,000	106,160
	54-1с-2020	ПЦи из свежей капусты со сметаной	250	5,900	7,000	7,100	115,250
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,780	7,920	19,800	165,600
	54-11р-2020	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,900	7,400	6,300	147,300
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700	
пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
пром.	Зефир	30	0,200	0,000	24,000	96,600	
	Итого обед:	800	30,080	29,120	117,300	849,110	
	Всего день:		51,080	48,220	186,500	1380,710	

8 день	ЗАВТРАК							
среда	54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,500	0,300	21,500	94,670	
	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,430	7,320	40,570	245,520	
	54-5м-2020	Котлета из курицы	100	17,160	17,380	7,370	253,150	
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,400	26,800	
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
		Итого завтрак:	530,00	25,590	25,900	91,240	698,640	
		ОБЕД						
	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,000	5,100	3,100	62,400	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,500	3,500	23,100	149,500	
	54-7с-2020							
	54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,500	9,000	16,300	160,000	
	54-3м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	14,700	11,300	15,600	243,300	
	пром.	Сок апельсиновый	200	1,400	0,200	26,400	113,000	
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700		
пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500		
	Итого обед:	890	31,400	30,400	111,800	865,400		
	Всего день:		56,990	56,300	203,040	1564,040		
9 день	ЗАВТРАК							
четверг	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,100	0,150	3,780	23,900	
	54-1о-2020	Омлет натуральный	200	17,173	26,730	4,590	324,980	
	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,700	3,500	12,500	100,400	
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
	пром.	Пряник	35	2,100	1,600	26,300	128,100	
		Итого завтрак:	475	27,373	32,880	62,570	655,880	
		ОБЕД						
	54-12з-2020	Икра морковная	100	2,700	7,200	10,200	113,200	
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной						
	54-2с-2020		250	5,900	7,100	12,600	138,000	
	29б	Голубцы ленивые	200	12,900	14,100	18,400	315,100	
	54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,600	1,200	4,500	35,300	
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700	
пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500		
пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,500	2,800	19,300	103,700		
пром.	Сок абрикосовый	200	1,000	0,000	25,400	105,600		
	Итого обед:	890	28,900	33,700	117,700	948,100		
	Всего день:		56,273	66,580	180,270	1603,980		
10 день	ЗАВТРАК							
пятница	54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,000	8,900	0,000	107,500	
	54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,500	11,800	40,800	307,600	
	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,600	0,200	15,100	65,400	
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
		Итого завтрак:	480	19,400	21,800	71,300	559,000	
		ОБЕД						
	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,290	10,760	6,770	78,000	
	54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,100	3,500	18,600	138,600	
	54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,500	5,500	26,500	173,700	
	54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,000	2,700	8,600	114,300	
	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,000	0,400	11,900	58,700	
	пром.	Батон нарезной	30	2,300	0,900	15,400	78,500	
	Итого обед:	860	32,690	23,760	107,570	722,800		
	Всего день:		52,090	45,560	178,870	1281,800		

Средние показатели

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
52,913	55,965	170,312	1 395,546